

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN KADAR HEMOGLOBIN DENGAN  
PRESTASI BELAJAR SISWI SMP NEGERI 3 WONOGIRI**



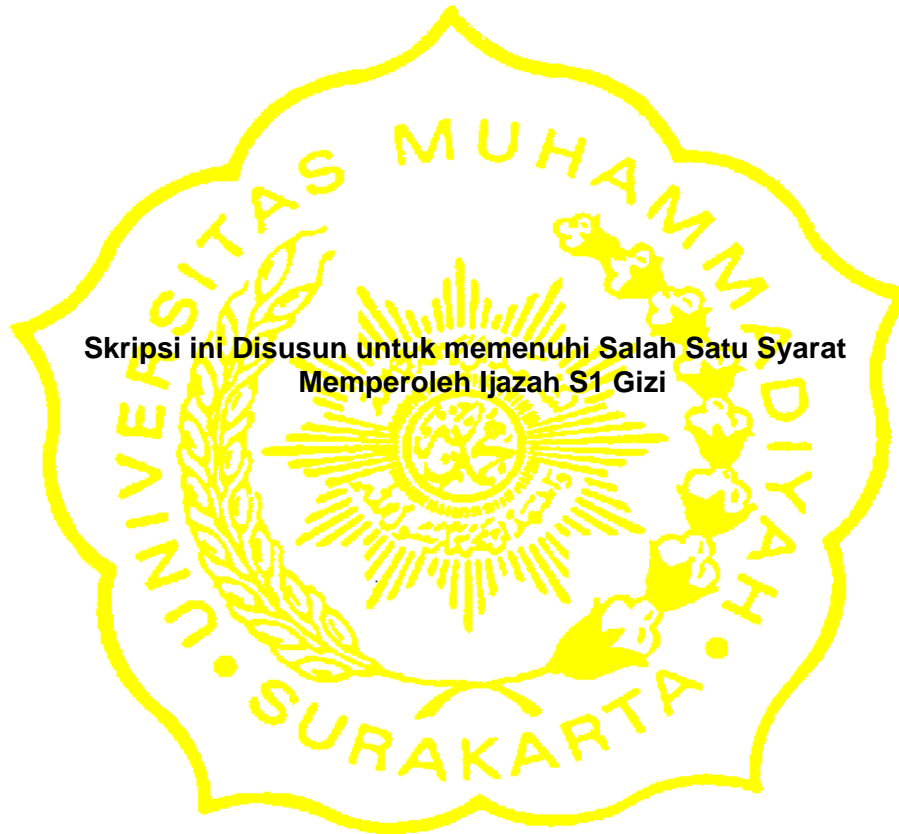
Skripsi ini Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Ijazah S1 Gizi

Disusun Oleh :

**MEIRINA WARAHAPSARI**  
J 310 090 211

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2012**

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN KADAR HEMOGLOBIN  
DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWI SMP NEGERI 3 WONOGIRI**



**Skripsi ini Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Ijazah S1 Gizi**

Disusun Oleh :

**MEIRINA WARA HAPSARI**  
**J 310 090 211**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2012**

**NUTRITION STUDY PROGRAM  
HEALTHY FACULTY  
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA  
A THESIS**

**ABSTRACT**

**MEIRINA WARAHAPSARI. J. 310. 090. 211  
CORRELATION AMONG BREAKFAST HABIT, HEMOGLOBIN LEVEL AND  
LEARNING ACHIEVEMENT OF FEMALE STUDENTS OF SMP NEGERI 3 OF  
WONOGIRI**

**Background:** Adolescence (11 to 20 years old) is a period of age that is susceptible to nutrition problems. Result of survey in SMP Negeri 3 of Wonogiri found that an average marks of daily examination of 2<sup>nd</sup> grade female students in October 2010 was low, which was 63.2. Anemia incident among the female students in March 2009 was 48.2%. It can be seen from data of school, whereas 51.4% of the female students indicated that they did not have breakfast in their habits. Based on explanation above, author performs a research about correlation among breakfast habit, hemoglobin level, and learning achievement of SMP Negeri 3 of Wonogiri.

**Objective:** To investigate breakfast habit, hemoglobin level and learning achievement of female students of SMP Negeri 3 of Wonogiri.

**Research Method:** The research was an observational research with cross-sectional study. Sample of the research was 47 female students. Data of breakfast habit were obtained by using 24 hours recall for a week. Data of hemoglobin level were obtained by taking blood samples of respondents. The blood samples were examined in "Promedis" laboratory by Cyanmethemoglobin method. Meanwhile, data of 2011/2012 learning achievement were obtained from average marks of midterm test. Correlation between breakfast habit and learning achievement was tested using Rank Spearman test, whereas correlation between hemoglobin level and learning achievement was tested using Pearson Product Moment.

**Results:** Result of the research indicates that most female students did not have breakfast habit (68.1%), whereas hemoglobin levels indicate that 70.2% of the female students had anemia. Female students who had good learning achievement were 46.8% and those with poor learning achievement were 53.2%. Result of correlation test between breakfast habit and learning achievement showed p-value = 0.003. Results of correlation test between hemoglobin and learning achievement indicated p-value = 0.001.

**Conclusion:** There was a correlation among breakfast habit, hemoglobin level and learning achievement of female students.

**Suggestions:** It needs further research to investigate the external factors that influence learning achievement.

Key words : Breakfast habit, hemoglobin level, learning achievement.

References : 30 (1997-2010)

PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
SKRIPSI

**ABSTRAK**

**MEIRINA WARAHAPSARI. J. 310. 090. 211**  
**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN KADAR HEMOGLOBIN DENGAN**  
**PRESTASI BELAJAR SISWI SMP NEGERI 3 WONOGIRI**

**Latar Belakang :** Usia remaja (11 tahun sampai 20 tahun) merupakan usia yang rentan terkena masalah gizi. Hasil survei awal di SMP Negeri 3 Wonogiri diketahui rata-rata nilai ulangan harian siswi kelas 2 pada bulan Oktober 2010 rendah yaitu 63,2. Kejadian siswi yang mengalami anemia pada bulan Maret 2009 sebanyak 48,2% yang dilihat dari data sekolah, sedangkan sebanyak 51,4% siswi menunjukkan tidak pernah sarapan. Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti akan melakukan penelitian tentang hubungan kebiasaan sarapan, kadar hemoglobin dengan prestasi belajar siswi SMP Negeri 3 Wonogiri.

**Tujuan :** Mengetahui kebiasaan sarapan dan kadar hemoglobin dengan prestasi belajar siswi SMP Negeri 3 Wonogiri.

**Metode Penelitian :** Jenis penelitian bersifat observasional dengan pendekatan yang digunakan adalah *crossectional*. Jumlah sampel penelitian 47 siswi. Data kebiasaan sarapan diperoleh dengan menggunakan recall 24 jam selama seminggu, data kadar hemoglobin diperoleh dengan cara mengambil sampel darah responden kemudian diuji di laboratorium Promedis dengan menggunakan metode Cyanmethemoglobin, sedangkan data prestasi belajar diperoleh dengan melihat nilai rata-rata mid semester Gasal 2011/2012. Uji statistik data kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar menggunakan uji *Rank Spearman*, sedangkan uji statistik untuk data kadar hemoglobin dengan prestasi belajar menggunakan uji *Person Product Moment*.

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswi tidak sarapan sebesar 68,1%, sedangkan kadar hemoglobin menunjukkan sebesar 70,2% siswi mengalami anemia. Siswi yang mempunyai prestasi belajar baik 46,8% dan yang kurang 53,2%. Hasil uji hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar menunjukkan nilai  $p = 0,003$ . Hasil uji hubungan kadar hemoglobin dengan prestasi belajar menunjukkan nilai  $p = 0,001$ .

**Kesimpulan:** Ada hubungan antara kebiasaan sarapan dan kadar hemoglobin dengan prestasi belajar siswi.

**Saran:** Untuk penelitian lanjutan diharapkan mengamati faktor-faktor eksternal yang berpengaruh terhadap prestasi belajar.

Kata Kunci : Kebiasaan sarapan, Kadar hemoglobin, Prestasi belajar  
Kepustakaan : 30 (1997-2010)

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Kadar Hemoglobin  
dengan Prestasi Belajar Siswi SMP 3 Wonogiri

Nama Mahasiswa : Meirina Wara Hapsari

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 090 211

Telah diuji dan dinilai oleh Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi Fakultas  
Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 3 Maret  
2012 dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji.

Surakarta, 3 Maret 2012

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II

Endang Nur W, SST., M.Si. Med

NIK. 717

Dwi Sarbini, SST.,M.Kes

NIK. 747

Mengetahui,  
Ketua Program Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dwi Sarbini, SST.,M Kes.

NIK. 747

## PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Penelitian : Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Kadar Hemoglobin dengan Prestasi Belajar Siswi SMP Negeri 3 Wonogiri

Nama Mahasiswa : Meirina Wara Hapsari

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 090 211

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan pada tanggal 3 Maret 2012 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, 3 Maret 2012

Penguji I : Endang Nur W, SST., M.Si. Med (.....)

Penguji II : Susi Dyah Puspawati, SP, M.Si (.....)

Penguji III : Dyah Widowati, SKM (.....)

Mengetahui,

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan

**Arif Widodo, A. Kep. M.Kes**

**NIK. 630**

## **MOTTO**

*“Ketika aku memohon kepada Allah kekuatan, Allah memberiku kesulitan agar menjadi kuat. Ketika aku memohon kepada Allah kebijaksanaan, Allah memberiku masalah untuk aku pecahkan. Ketika aku memohon kepada Allah kesejahteraan, Allah memberiku akal untuk berfikir”.*

*“Menjadi penting itu baik, tapi menjadi baik itu lebih penting”.*

*“Putuskan dan kerjakan sesuatu sekarang karena hari esok belum tentu untuk kita”.*

*“Usaha tanpa doa adalah sombong, dan doa tanpa usaha adalah bohong”.*

*“Tuhan pasti kan menunjukkan kebesaran dan kuasa-Nya bagi hamba-Nya yang sabar dan tak kenal putus asa”.*

## **PERSEMBAHAN**

*Syukur saya ucapkan kepada Allah SWT, Rasul dan para Nabi Nya atas segala limpahan rahmat dan hidayah Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Karya sederhana ini penulis persembahkan untuk :*

- 1. Dzat yang memberikan kehidupan kepadaku.*
- 2. Orang tuaku tercinta yang tak pernah kering akan cinta dan kasih sayang, nasihat serta doanya.*
- 3. Kakakku tersayang yang telah memberikan semangat serta motivasi sehingga dapat menyelesaikan tugas.*
- 4. Mas Adi Sidang sebagai inspirasiku terima kasih atas do'a, bantuan, dukungan, motivasi, kesabaran, perhatian, ketulusan dan kasih sayangnya.*
- 5. Teman-teman seperjuangan S1 Gizi Transfer angkatan 2009.*
- 6. Semua pihak yang telah memberikan bantuan dan kerjasamanya dalam menyelesaikan tugas.*



## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 3 Maret 2012

MEIRINA WARA HAPSARI

## **RIWAYAT HIDUP**

Nama : Meirina Wara Hapsari  
Tempat/Tanggal Lahir : Semarang, 7 Mei 1988  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Manten RT 02 RW 10 Jaten, Selogiri, Wonogiri  
Riwayat Pendidikan : 1. Lulus TK Lebidosari Semarang tahun 1994  
2. Lulus SD Negeri Pule 2 tahun 2000  
3. Lulus SLTP Negeri 1 Selogiri tahun 2003  
4. Lulus SMA Negeri 2 Wonogiri tahun 2006  
5. Lulus D III Gizi Universitas Muhammadiyah  
Surakarta tahun 2009

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan dan melimpahkan segala karunia, nikmat dan hidayah Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Kadar Hemoglobin dengan Prestasi Belajar Siswi SMP Negeri 3 Wonogiri", sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Strata 1 di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini tidak akan selesai tanpa adanya bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Arif Widodo, A.Kep, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dwi Sarbini, SST, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dan selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, nasehat serta meluangkan waktu kepada penulis selama penyusunan skripsi.
3. Ibu Endang Nur W, SST., M.Si, Med. selaku pembimbing I dan penguji I yang telah memberikan bimbingan, nasehat serta meluangkan waktu kepada penulis selama penyusunan skripsi.
4. Ibu Susi Dyah Puspowati, SP, M.Si, selaku penguji II yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
5. Ibu Dyah Widowati, SKM, selaku penguji III yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
6. Segenap Dosen Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta atas ilmu yang telah diberikan, semoga dapat bermanfaat.
7. Bapak Sutopo, S.Pd, MM, M.Si, selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Wonogiri yang telah memberikan ijin dalam penelitian ini.
8. Siswi kelas IIB dan IIE SMP Negeri 3 Wonogiri yang telah membantu dalam proses penelitian.

9. Seluruh keluargaku tercinta yang telah memberikan perhatian, cinta, kasih sayang, semangat serta bantuan materiil maupun moril.
10. Semua teman-teman S1 Gizi Transfer angkatan 2009 terima kasih atas motivasi, kerjasama dan kebersamaannya.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini dari awal sampai akhir, baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan dan bagi pembaca.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 3 Maret 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN ..	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
ABSTRACT.....	iii
ABSTRAK .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
PENGESAHAN SKRIPSI.....	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
PERNYATAAN .....	ix
RIWAYAT HIDUP .....	x
KATA PENGANTAR .....	xi
DAFTAR ISI .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Tinjauan Teoritis.....	7
1. Remaja.....	7
2. Sarapan.....	9
3. Kadar Hemoglobin.....	12
4. Prestasi Belajar.....	18
5. Hubungan Kebiasaan Sarapan pagi dengan Prestasi Belajar.....	23
6. Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Prestasi Belajar.....	24
B. Kerangka Teori.....	26
C. Kerangka Konsep.....	27
D. Hipotesis.....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel.....	29
D. Jenis Variabel.....	31
E. Definisi Operasional.....	31
F. Pengumpulan Data.....	31
G. Langkah-Langkah Penelitian.....	33
H. Pengolahan dan Analisis Data.....	35

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum SMP N 3 Wonogiri.....	38
B. Gambaran Umum Responden.....	40
C. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar.....	44
D. Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Prestasi Belajar.....	46
E. Keterbatasan Penelitian.....	49
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Definisi Operasional.....	31
2. Distribusi Sampel Berdasarkan Kebiasaan Sarapan.....	41
3. Distribusi Sampel Berdasarkan Kadar Hemoglobin.....	42
4. Distribusi Sampel Berdasarkan Prestasi Belajar.....	43
5. Distribusi Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar.....	44
6. Distribusi Kadar Hemoglobin dengan Prestasi Belajar.....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Teori.....	26
2. Kerangka Konsep....	27



## **DAFTAR LAMPIRAN**

### Lampiran

1. Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden
2. Formulir Recall Kebiasaan Sarapan
3. Formulir Pengukuran Kadar Hemoglobin
4. Formulir Nilai Rata-Rata Mid Semester Gasal Siswi
5. Master Tabel
6. Hasil Analisa Frekuensi Kebiasaan Sarapan
7. Hasil Analisa Frekuensi Kadar Hemoglobin
8. Hasil Analisa Frekuensi Prestasi Belajar
9. Hasil Uji Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar
10. Hasil Uji Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Prestasi Belajar